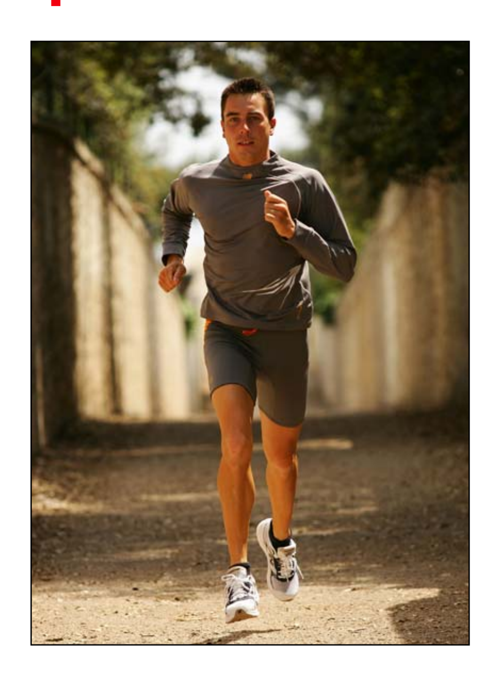
DOSSIER : “FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Chapitre 3 :
une séance type pour un runner averti qui court 2 à 3 fois par semaine



Vous êtes un coureur plus régulier, avec un entraînement plus soutenu. Voici un exemple de séance de fractionné que vous pouvez suivre une fois par semaine.

Fréquence

Une fois par semaine si vous sortez au moins deux fois par semaine.

Déroulé de la séance

Comme toujours, et quel que soit votre niveau, la mise en route reste la même qu’au chapitre précédent :

- 15 à 20 minutes d’échauffement à allure très souple
- Finir l’échauffement avec des petits éducatifs sur 15 à 20 mètres (montée de genoux, talon-fesse, foulées bondissantes…)
- Puis 5 à 10 minutes d’étirements des jambes

"FRACTIONNÉ", MODE D'EMPLOI

Le travail en fractionné

- Vous pouvez reprendre la séance du chapitre 2, en augmentant le nombre de fractions à 7 ou 8 courses à 80-90 % de votre VMA, les temps de course et de récupération restant les mêmes.
- Vous pouvez aussi appliquer cette deuxième séance pour varier une semaine sur deux. Elle se fait sur une piste puisque les repères sont en distance et non en temps, même si, avec la pratique, il est possible de convertir les distances en temps :
- Il s'agit d'un travail en pyramide se faisant à 80 % de votre VMA où l'on augmente la distance parcourue avant de la réduire :
  100 m puis récupération sur 100 m à allure très souple
  150 m puis 150 m de récupération
  200 m puis 200 m de récupération
  250 m puis 250 m de récupération
  200 m puis 200 m de récupération
  150 m puis 150 m de récupération
  100 m puis 100 m de récupération
- Série à faire deux fois avec 10 minutes de récupération active entre les deux.

Fin de séance

10 à 15 minutes de récupération souple avec étirements.

Durée de la séance

1 h 15 à 1 h 30 selon votre allure.